

LOCKDOWN SURVIVAL TIPS

Kære dig

Vi føler, at corona ødelægger alle langsomt. Der er mange som dig, der bare ligger i sengen og ser Netflix. Og det er også okay. Det er forståeligt, at du keder dig nu, når hele din hverdag, som du kender den, er vendt på hovedet.

Men her er nogle råd, som hjælper mig, og som måske også kan hjælpe dig:

Få dig en FaceTime-buddy (eller flere!). En, du kan snakke med i megalang tid om alt. Det er vigtigt at socialisere og grine hver dag, og det er forfriskende at snakke med andre end ens forældre. Det er let at bruge FaceTime, og et plus ved det er, at man kan se film sammen og spille ludo og alt muligt.

Brug mindst 30 minutter om dagen med din familie. Lige meget hvor nederen dine forældre og søskende er, så er de de eneste, du kan socialisere med for tiden. Som sagt har vi mennesker brug for at være sociale, så hjælp dine forældre eller søskende med at lave mad, spis med dem, se en film osv.

Gå forskellige ture – få luft. Ja, det er vildt nederen at gå ture, men når alternativet er at sidde alene derhjemme, så er det faktisk ret hyggeligt. Så tag nogle høretelefoner på, skru op for nogle bangers eller en podcast, og bare gå. Efter din tur ville du højst sandsynligt føle dig mere frisk og glad. Du kan evt. træne bagefter.

Lær noget nyt. Det er mere end nogensinde oplagt at lære noget nyt nu, når du har tiden til det. Det kan være, du altid har villet lære at kunne gå i spagat eller stå på hænder, eller måske har du tænkt på at meditere – nu er primetime til at lære det!

Self-care. Sæt tid af til at gøre noget, du virkelig har lyst til. Det kan være at købe et par nye bukser, lægge en ansigtsmaske eller bare sove. Forkæl dig selv!

Husk, at det er okay. Hele pandemien er overvældende, så husk, at det er okay bare at ligge i sin seng og ikke have overskud til andet end søvn og Netflix. Det hele skal nok gå.

Vær positiv, og hold ud. Det kan føles, som om corona aldrig går over, og at du mister din ungdom, men hold ud. For hvis vi ignorerer corona og bryder restriktionerne og anbefalingerne, så slutter det aldrig – og så mister du rent faktisk din ungdom. Prøv så godt, du kan, at tænke positivt. Skriv gode ting, der skete i løbet af dagen, og tre ting, du er taknemlig for, hver dag for at øve dig på at tænke positivt.

Jeg håber, at du kunne bruge mine råd til, hvordan du overlever corona uden at gå hen og sylte (hvilket dog også er okay!).

HUSK, AT ALT BLIVER BEDRE! – IDA